Rok III. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. **1891.**

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje: w Krakowie Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia ul. Bracka L. 10, i księgarnia S. A. Krzyżanowskiego, w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolffa.

Nr. 1.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.*)

„Zdrowie — to szczęście i potęga.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3, (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem 3 r. sr. 50 kop., (w Warszawie 3 ruble,) w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Inseraty oblicza się po 10 złr. za jedne stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

17 Stycznia.

O skrzywieniach bocznych tułowia ludzkiego**)

skreślił
Dr. ALEKSANDER BOSSOWSKI
Docent Chirurgii w Uniwers. Jagiell.

Powszechny prąd dzisiejszych czasów skierowany do wykształcenia umysłowego młodego pokolenia, chęć gorączkowa z jednej strony wpojenia najobszerniejszego zasobu wiedzy i wiadomości i to w możliwie najkrótszym czasie, z drugiej zaś strony zaniedbanie zupełne ćwiczeń cielesnych wytworzyły takie warunki, że budzi się słuszna obawa, czy w tej pogoni duchowej nie ugnie się ciało znużone i czy dzielność ducha nie osłabnie? Piętno helleńskiej szkoły kształcącej harmonijnie ducha i ciało uczniów, aby sumę wszystkich sił organizmu wznieść aż na szczyt wyżyn dostępnych, z biegiem stuleci zatarło się połowiczo w wyłącznym rozkwicie duchowych ćwiczeń, ze szkodą zaś rozwoju ciała.

Olbrzymi postęp wszechstronny i z nim wzmożone wymagania nauki, nadały dzisiaj wychowaniu młodzieży fałszywy, bo wyłącznie umysłowy kierunek, przeciwny zasadniczym nieomal podstawom życia.

*) Członkiem Towarzystwa opieki zdrowia może być każdy, kto na jego cele złoży 2 złr. rocznej wkładki.

**) Odczyt wygłoszony d. 5 grudnia w sali Rady miejskiej na dochód Towarzystwa opieki zdrowia.



Błędne to drogi niechybnie, boć przecież pierwiastek duchowy tak nierozdzielnie łączy się z naszym żywiołem cielesnym, że bez jednego z nich ustaje pojęcie człowieka, a niedostatki każdego znaczą się smutnem kalectwem. Ścisła zależność spraw duchowych od właściwości i stanu ciała ludzkiego wskazuje, że ono nie może uchodzić jedynie za bezwartościową powłokę dla ducha. Lubo więc przepaść wieków całych dzieli nas od czasów starogreckich, jakkolwiek pojęcia dawne runęły pod naciskiem odmiennych poglądów i wyobrażeń, a ludzkość na nowe wstąpiła tory, trudno dziś tego nie przyznać, że wychowanie ateńskie, opierające się na tej racyjonalnej zasadzie, iż wykształcenie umysłu iść musi niezbędnie w parze z fizycznem ćwiczeniem ciała, spełniało w zupełności zadanie wzniosłe doskonalenia całej istoty ludzkiej. W zapasach dalszego życia oprócz potęgi duchowej, krzepkości ciała potrzeba, aby wytrwać na stanowisku, okupić trudy i znoje.

Prawidłom tym nie hołduje wychowanie teraźniejsze, nacechowane złowróżbną rozterką pomiędzy pracą duchową, a troską o rozwój ciała. Nieszczęsny ten system wykazał już zgubne owoce i coraz to głębiej niszczące swe ślady wyciska. Dość rzucić okiem na stan zdrowotny młodzieży szkolnej i to w krajach, gdzie opieka nad zdrowiem czujniejsza i stosunki hygijeniczne o wiele są pomyślniejsze, aby stwierdzić ten smutny fakt, że więcej niż $^1/_3$ część uczniów, a więcej niż $^1/_2$ uczennic wypełnia listę dotkniętych chorobami przewlekłemi.

To też nie dziw, że wzory dobrze ukształconego człowieka znikły oddawna z przed oczu naszych, a widok ułomków oswoił nas tak, jak chory godzi się końcu z swem długiem cierpieniem.

Ale nietylko ustrój cielesny, gnębiony dziś bezlitośnie, pada ofiarą obecnej modły wychowawczej, bo równocześnie i duch w zwątlałem ciele nie mając warunków rozwoju, dotkliwe ponosi ciosy. Kto zliczy tych, co śród drogi padną, a ilu złamane ma życie? Na niebezpiecznej stoimy pochyłości a tylko krok jeden dzieli nas od zupełnej ruiny przyszłych pokoleń.

Do smutnych następstw, których wzrastająca z każdym prawie rokiem liczba czerpie swe źródło w wszechwładnym dziś systemie wychowania młodzieży, należy coraz to częstsze skrzywienie boczne tułowia, spowodowane wygięciem w bok kolumny pacierzowej. Pominąwszy inne rzadsze odmiany tej ułomności, których przyczyna tkwi w przebytej już lub toczącej się chorobie organizmu, istnieje

odrębna a najliczniejsza forma, zawdzięczająca powstanie swoje jedynie przeciążeniu młodzieży pracą siedzącą. Skrycie i niedostrzeżenie wzrasta złowieszczy ten proces niszczący kształty ciała i po długim lata całe trwającym przebiegu rzadko mierne tylko zostawia skrzywienie, częściej nierównie doprowadza do najwyższych stopni zniekształcenia tułowia. Zawiązek jego sięga pierwszych lat szkolnych, a więc okresu życia, gdy wolne dotąd i swobodne dziecko zasiada na ławce szkolnej, z której ma wynieść wprawdzie cenne wiedzy zdobycze, lecz często opłaca je niepowetowaną szkodą na zdrowiu. Jeden rzut oka na dzieci, nim przejdą w szeregi szkolne, wystarczy, aby ocenić ile potrzeba im ruchu, a jak im ciężko zachować spokój chociażby chwilowy. Żywość właściwą jest ich naturze tak, że niewymuszona spokojność każe nawet przypuszczać chwilową chorobę. Z chwilą wstąpienia do szkoły, wolność znajduje granicę, trzeba spokojnie przesiedzieć godziny całe, z uwagą ciągle skupioną. To przejście zbyt nagle się dokonywa, a czem dalej w lata szkolne, tem dłużej trwa codziennie siedzenie spokojne.

Naturalna potrzeba ruchu natomiast zmniejsza się nader powoli i w całym okresie rozwoju, w ogóle w całem życiu bardzo jest znaczną. W nieczynnych zaś skutkiem spokoju mięśniach, bo one zawiadują ruchami ciała, krąży stosunkowo mała ilość krwi i na tem cierpi ich odżywienie i rozwój.

Wprawdzie i w tych kolejach ciężkich nierzadko organizm silny wrogim żywiołom oprzeć się potrafi, zwłaszcza gdy znajdzie ożywcze tchnienie gdzieindziej, lecz gdzie zbraknie mu tej pomocy, lub zasób sił odpornych jest szczupły, tam wpływy zgubne moc swoję mściwiej ujawnią.

W powstaniu skrzywień tułowia niemałem jest znaczenie czynników usposobiających organizm dziecka do żywszego odczucia warunków nieprzyjaznych, na szkodę jego wymierzonych. Czynniki te gorliwie dopomagają wpływom szkodliwym, potęgują ich działanie i utrwalają następstwa. Ztąd też tłumaczy się dziwny ten pozornie fakt, że pewna tylko część dzieci w latach szkolnych doznaje skrzywienia tułowia, mimo że wszystkie tym samym podlegają szkodliwościom. Przyspieszony wzrost niektórych dzieci, indywidualna wiotkość połączeń stawowych, ogólne osłabienie mięśniowe stanowią właśnie owe momenta, sprzyjające rozwojowi skrzywień tułowia. Dzieci o płaskim grzbiecie dostarczają największego kontyngensu ciężkich form zniekształcenia ciała. Odziedzi-

czania skrzywień tułowia nie można zupełnie zaprzeczyć, zazwyczaj jednak rodzice dzieci nawiedzonych skrzywieniem, są dobrze i kształtnie zbudowani, jak na odwrót dzieci matek dotkniętych tą ułomnością wolne są od skrzywień.

Powszechnie znaną jest częstość z jaką pojawiają się skrzywienia tułowia u dziewcząt, które 8—10 razy częściej niż chłopcy zagrożone są pod tym względem. Przeważająca liczba skrzywień u dziewcząt znajduje wytłumaczenie w licznych i ważnych przyczynach. Dziewczęta w ogóle wcześniej dojrzewające od chłopców, żywego doznają rozwoju w porze sprzyjającej powstawaniu skrzywień, t. j. między 7—14 rokiem życia. Smuklejsza budowa ich kości, słabsze więzy, cieńsze i łatwiej nużące się mięśnie, większa giętkość kolumny pacierzowej sprawiają, że dziewczęta oddziaływają ciężej na skutki działających śród lat szkolnych szkodliwości. Rozwój chłopców w porównaniu do rozwijania się dziewcząt odbywa się stateczniej i wolniej, ich budowa kości, więzy i mięśnie są znacznie silniejsze. Wpływ szkodliwości, na które chłopcy nie w mniejszej, lecz pewnie w większej mierze są wystawieni, mniej może nadwerężyć silniej zbudowaną kolumnę pacierzową. Nadto stos pacierzowy chwilowo skrzywiony, w tem błędnem położeniu „zardzewieć“ nie może. Poczucie siły własnej i chęć wypróbowania jej wikła chłopca w walki i utarczki, on biega, gimnastykuje się, pływa, wiosłuje, jeździ konno i ślizga się, bierze udział w zabawach, w których siła cielesna i zręczność znajdują dość pola do popisu. Z uczuciem wreszcie zaspokojonej siły cielesnej wraca napowrót do pracy. W tych warunkach rozwój jego musi się prawidłowo potoczyć, a lubo wpływy szkodliwe nad nim zaciążą, zwycięzko z tej walki wychodzi.

Odmienne losy dzielą dziewczęta, mianowicie z sfer lepiej uposażonych. Po wielogodzinnem ślęczeniu w szkole nie dostaje się im żadne odszkodowanie w ruchach cielesnych, lecz co najwięcej przypada w udziale haft lub roboty szydełkowe, stołek przed fortepianem albo nauka domowa. Wiele to już, jeśli w godzinie gimnastyki, która zresztą nigdy nie zdoła zastąpić ruchu wolnego i zabaw na świeżem powietrzu, wyprężą się nieco członki i rozprostują ramiona. Każdy energiczniejszy ruch jako niewłaściwy panience zostaje stłumiony i dziecko nabiera wcześnie układu dorosłej dziewicy. Stawy kolumny pacierzowej skutkiem braku ruchów popadają w zesztywnienie i boczne wygięcie tułowia wywołane chwilową pracą siedzącą, utrwala się w stałe skrzywienie.

Organizm dziecka, odmiennie jak u dorosłego, nie znosi dłuższego siedzenia i szybko ulega znużeniu, a skoro szkodliwość ta częściej się powtarza rychło powstaje niemoc mięśni grzbietowych, których zadaniem utrzymać stos pacierzowy w wyprężeniu i wówczas, aby zastąpić osłabłe mięśnie instynktem wiedzione dziecko wygina kolumnę pacierzową w bok, bo w tem położeniu, bez współdziałania mięśni, z pomocą jedynie więzów i hamulców kostnych może prosto się trzymać. Jeśli zwrócimy uwagę na to, że skrzywienia tułowia poczynają się w czasie, gdy w całym organizmie dziecięcym żywy rozrost kości się odbywa, jeśli zważymy, że kolumna pacierzowa u dzieci okazuje większą giętkość, że więzy są delikatniejsze i podatniejsze, to nie dziw, że przy różnych zajęciach siedzących w wieku młodocianym nastąpi nierównie łatwiej wygięcie w bok stosu pacierzowego, aniżeli u dorosłych, gdzie kolumna pacierzowa jest znacznie odporniejszą.

Najczęstszym zaś i najważniejszym powodem skrzywienia bocznego tułowia jest nieodpowiednie trzymanie się w czasie pisania, tak, że większość późniejszych zniekształceń ciała jest wiernem odbiciem tułowia w chwili pisania. Obserwacyja ścisła wykazała, że z 200 uczniów piszących zaledwie 6 nie przekrzywiało tułowia w bok, a tylko 38 siedziało równolegle do krawędzi stołu, reszta zaś zwracała swe ciało skośnie na prawo. Przyczyna, dla której dzieci z upodobaniem przyjmują rzeczone położenie, tkwi w tem, że w ten sposób starają się one o ile możności prawą rękę przy pisaniu oswobodzić, aby jej ruchom w czasie pisania nie stało nic na zawadzie. Oswobodzenie to następuje kosztem przegięcia tułowia na lewo i wyłącznego obciążenia ręki lewej.

Ale nietylko przy pisaniu, lecz w ogóle przy każdem zatrudnieniu w położeniu siedzącem zwraca dziecko najchętniej ciało swoje skośnie do przedmiotu, którym się zajmuje. Zliczywszy godziny, które dziecko w szeregu miesięcy i lat spędza w sztucznem, nienaturalnem skrzywieniu kolumny pacierzowej, nie można się dziwić, że działanie tej szkodliwości jest tak w następstwach doniosłe, bo przecież nawet kropla z biegiem czasu zdoła wydrążyć kamień. Dziś też nie ulega żadnej wątpliwości, że najznaczniejsza część skrzywień tułowia utrwalonych, nabytą została w położeniu siedzącem, i że największą część zniekształceń ciała, należy odnieść do skrzywienia kolumny pacierzowej w czasie pisania.

To błędne ułożenie ciała z skrzywieniem bocznem tułowia, trwa zrazu tylko tak długo, jak długo je praca siedząca wymusza, później staje się jednak nałogiem, i mimo że działać przestała przyczyna, kolumna pacierzowa skrzywiona nie wraca do swego prawidłowego kierunku. Gdy nałóg ten raz się zakradnie, wówczas wpływ szkodliwy zajęć siedzących mniej ważną już odgrywa rolę, bo teraz sam ciężar głowy i grzbietu dokona reszty i spotęguje skrzywienie tułowia w nadanym mu kierunku. W końcu tego procesu, który niszczy symetryją kształtów ciała, skutkiem skurczenia się więzów jakoteż skutkiem zmian w samej kości stosu pacierzowego, skrzywienie kolumny staje się sztywne i nie daje się już więcej nawet przy użyciu siły sprostować. Wygięcie kolumny pacierzowej w bok pociąga za sobą oprócz skrzywienia tułowia dalsze jeszcze następstwa, które składają razem całkowity obraz zniszczonej zupełnie harmonii kształtów ludzkich. Klatka piersiowa, a z nią łopatka i kark uderza również zmianami, a jedno z bioder wystercza silniej niż drugie.

Te drugorzędne zboczenia, a mianowicie zmiany w ustawieniu łopatek lub bioder, zwracają zazwyczaj najpierw uwagę rodziców na dawno już toczące się w ciele dziecka zaburzenie, które tem łatwiej zostaje przeoczone, że stan ogólny zdrowia w okresach początkowych i średnich zwykle pomyślny, nie obudza wcale zaniepokojenia. Dopiero w ostatniem stadyjum, gdy wytworzy się zupełny garb z żeber i ściśnięta klatka piersiowa ulegnie znacznemu zwężeniu, organa w jej wnętrzu zawarte doznają groźnego ucisku. Oddychanie z powodu zupełnego unieruchomienia żeber staje się utrudnionem, ztąd też duszność pojawia się przy najmniejszym nawet wysiłku cielesnym. Prócz oddychania upośledzonem jest również krążenie krwi, występuje skłonność do omdleń, bicia serca. i sinica skóry. Przy tak znacznych wreszcie skrzywieniach tułowia, gdzie brzegi żeber ugniecionych opierają się o siebie, skutkiem ucisnienia nerwów międzyżebrowych powstają dotkliwe bóle nerwowe.

Z praktycznego punktu widzenia można podzielić przebieg bocznych skrzywień tułowia na trzy okresy.

Okres I odznacza się tem, że po zawieszeniu dziecka w położeniu pionowem lub przy ułożeniu go na podstawie poziomej zupełnie równej, skrzywienie tułowia ustępuje. Również przez ucisk ręką na tułów wyrównać można nieprawidłowe wygięcie boczne kolumny pacierzowej. To stadyjum pierwsze nie przedstawia zatem utrwalonego już zniekształcenia ciała, lecz w nałóg zmienione

krzywe trzymanie tułowia, podczas siedzenia nabyte. Pojedyncze składniki stosu pacierzowego przyzwyczajają się jednak rychło do tego skrzywienia nałogowego, więzy zaczynają się skracać, tak, że następnie przy próbach mechanicznego wyprostowania kolumny pacierzowej występują mniejsze lub większe bóle. Żebra w okresie I. nie okazują jeszcze zmian.

Niestety te pierwsze, najlżejsze stopnie skrzywienia ciała nie dostają się w ręce lekarzy, bo małe wygięcia tułowia uchodzą uwagi rodziców i zwykle dopiero silniejsze wysterczanie jednej łopatki lub znaczniejsze wypuklenie żeber po jednej stronie skłania do zasięgnięcia porady.

W okresie następnym, t. j. II., skrzywienia stosu pacierzowego całkowicie wyrównać się nie dają; można wprawdzie poprawić kształt tułowia, lecz wygięcie kolumny pacierzowej w bok pozostaje, bo ona straciła już w części swoję ruchomość. W tem stadyjum żebra doznają już znacznego wykrzywienia; łopatka odstaje wybitnie i przesuniętą jest w bok, po drugiej stronie grzbietu powstaje przypłaszczenie wyraźne i druga łopatka, leżąca na podstawie płaskiej, kryje się w pokładzie mięśni grzbietowych.

Skrzywienia tułowia w III. okresie cechują się tem, że sprostowanie kolumny pacierzowej jest zupełnie niemożebnem, gdyż skutkiem zmian w rozroście kości nastąpiło kompletne zesztywnienie. Te daleko posunięte stopnie zniekształcenia ciała nie zyskują też żadnej poprawy przez leczenie.

Na szczęście nie wszystkie skrzywienia tułowia dosięgają tego najwyższego stopnia, często bowiem zatrzymuje się cały proces we wcześniejszych okresach, gdzie łuk skrzywienia tułowia nie dosięga jeszcze ostrego zagięcia, a przez to kontury boczne kibici nie są też rażąco zmienione. Mała asymetryja bioder w ubraniu kryje się łatwo, a nieznaczna różnica w ustawieniu łopatek sztucznie daje się zamaskować. Mówi się wówczas zwykle „o wyrośnięciu ze skrzywienia“, a polega ono na tem, że przez rozwój silniejszy mięśni i przybytek podkładki tłuszczowej, asymetryja ciała zostaje utajoną, a nawet dla niewprawnego oka całkiem ginie.

Z drugiej jednak strony doświadczenie wykazuje, że skrzywienia tułowia u dziewcząt szybko rosnących o płaskim grzbiecie, smukłych kościach i wiotkich więzach częstokroć bardzo szybkie robią postępy i już w przeciągu jednego roku ulegają znacznemu zesztywnieniu.

Widoki co do wyleczenia w ogóle skrzywienia tułowia są mało pocieszające i tylko w samych początkach można spodziewać się zupełnej lub znaczniejszej poprawy w kształtach ciała. Wyniki zaś możliwe do osiągnięcia wymagają wiele trudu i cierpliwości zarówno ze strony lekarza, jako też i pacyjenta. Tam zaś gdzie raz przyszło do zgięcia żeber w garb, daremnie łudzić się nadzieją usunięcia tego oszpecenia. Nieuleczalne jednak przypadki należeć będą do rzadkości, czem wcześniej pierwsze, najlżejsze oznaki rozwijającego się skrzywienia ciała nie będą lekceważone i pomoc bezzwłocznie zadziała.

Znaczny, bo prawie 11 procent skrzywień tułowia i wzmagająca się coraz to więcej ich liczba u dziewcząt, a przytem trudności, z jakiemi walczy leczenie, zniewalają rodziców i opiekunów uczącej się młodzieży do najtroskliwszego wypełniania przestróg i prawideł ochronnych.

Domagają się one przewrotu w modnem obecnie wychowaniu dziewcząt, a skoro przeciw modzie daremnie bój toczą sami nawet bogowie, więc też najgorliwsze wskazówki dotąd nie wywołały oddźwięku. Nie zmienia to obowiązku lekarza, aby w cel jasny wpatrzony, śmiało szedł dalej do walki przeciw dzisiejszej taktyce wychowania, która w tak zastraszającym odsetku oszpeca kształt i postawę młodzieży żeńskiej.

Już przed rozpoczęciem lat szkolnych dziewczyna zaprawia się do życia wyłącznie siedzącego. Godziny całe spływają jej na zabawach dziecięcych, zmierzających do pobudzenia umysłu lub na przygotowaniu przedwstępnem do robót ręcznych, a wszystkie te zajęcia wymagają koniecznie siedzenia. Żywot taki, będący raczej wegetacyą, w pokoju dziecięcym, przerywa tylko na chwilę spacer krótki pod okiem surowej bony. Z chwilą oddania się regularnej nauce szkolnej, siedzenie i to w ławkach nieodpowiednich, staje się zajęciem zawodowem. Z brzaskiem dnia spieszy dziewczynka do szkoły lub zakładu, gdzie w szeregu bez końca zmieniają się godziny lekcyjne, zaledwie chwilka przerwy na obiad, bo czas nagli napowrót do szkoły na naukę popołudniową. Rysunki, haft i wyszywania, roboty szydełkowe, a przedewszystkiem muzyka należą do nieodłącznych potrzeb dzisiejszego sposobu wychowania. Zadania szkolne zajmują znowuż godziny wieczorne, tak że zaledwo przechadzka do szkoły i z powrotem do domu stanowi jedyny ruch dla ciała. Tak przebiegają lata i nie dziw że ostatecznie wpływy szkodliwe bez przerwy nad dzieckiem ciążące, wywierają zbiorowe działanie, którego kresem ostatecznym jest zniekształcenie ciała.

Jeśli wyjątkowo chłopiec wielkim wymaganiom nauki bez szkody dla ogólnego zdrowia nie może podołać, lub jeśli wśród lat szkolnych wykoszlawi swój grzbiet, to pojedynczy ten przypadek nie zaważy tak bardzo na szali, zważywszy, że z wynikiem egzaminu stoją w związku dalsze chłopca koleje i stanowisko.

Tu cięży przynajmniej nieubłagana konieczność i prawa jej uznać należy. A przecież częste są skargi na przeciążenie chłopców i szuka się dróg i sposobów, aby zaradzić złemu. Jeśli ono istnieje rzeczywiście, to jest do pewnego stopnia przynajmniej złem, trudnem do zwalczenia. Mało zaś uwzględnia się, że dziewczęta, zwłaszcza w instytutach wychowawczych są znacznie więcej przeciążone godzinami szkolnemi i pracami domowemi, chociaż ogólnie znaną jest rzeczą, że skutki szkodliwe tego przeciążenia nierównie częściej grożą zdrowiu dziewcząt niż chłopców. Wykazy z wyższych szkół żeńskich stwierdzają bardzo zasmucający stan zdrowia dorastających uczennic, gdyż więcej niż 65% dotkniętych jest chorobami chronicznemi i zaburzeniami w rozwoju ciała.

Gdy zaś nie ma bezwzględnej konieczności tego sztucznie stworzonego przeciążenia, więc i zaradzenie złemu nie spotka się z trudnościami. Dziewczęta winny być zwolnionemi od nadmiernej pracy szkolnej, a równocześnie pojedyncze godziny szkolne muszą być przerywane pauzami. Ruch i ćwiczenia ciała są najważniejszymi czynnikami, które chronią od skrzywienia tułowia. A więc spacery codzienne, zabawy i gry na świeżem powietrzu, gry żywe, które umysł rozweselają i krew w szybszy bieg pędzą, pływanie i ślizganie się stanowić winny niezbędne i najgorliwsze praktyki, wzmacniające ciało i niweczące wpływ zgubnych szkodliwości pracy siedzącej. Niemniej ważnym środkiem zapobiegającym skrzywieniom tułowia, jest poprawne ułożenie ciała w czasie siedzenia i pisania, przeważna bowiem liczba skrzywień szkolnych tułowia jest, jak już wspomniałem, stężałem wygięciem ciała, nabytem podczas pisania. Zanim Fahrner w r. 1865 zbudował pierwszą racyjonalną ławkę szkolną, niepodobnem było nadać dzieciom należyte ułożenie przy pisaniu, gdyż proporcyje siedzeń były w niezgodzie z wymiarem ciała dzieci, a odległość stołu od ławki zbyt wielką. Odtąd zarówno lekarze jak i pedagogowie, żywo współzawodnicząc ze sobą, starali się usunąć wady dawnych ławek szkolnych.

Z uznaniem powitać też należy zmiany dokonane w dobrze urządzonych zakładach naukowych na zasadzie wskazówek, wytkniętych przez ludzi fachowych, jakoteż odezwy w innych krajach

*

pouczające rodziców i nauczycieli o należytem urządzeniu siedzenia przy zajęciach szkolnych.

Należycie zbudowana ławka winna odpowiadać następującym wymaganiom:

1) Odległość siedzenia od podstawy, na której opiera się stopa, ma wynosić $^2/_7$ wysokości ciała, t. j. tyle, ile liczy długość od podeszwy do zagłębienia pod kolanem.

2) Szerokość ławki musi być tak wielką, ile wynosi długość odmierzona od kolana do grzbietu; odpowiada to $^1/_5$ wysokości ciała.

3) Między wysokością stołu a wysokością siedzenia powinien być zachowany należyty stosunek, a mianowicie dziecko winno siedzieć tak wysoko, aby w czasie pisania ręce wygodnie na stole leżały bez unoszenia w górę ramion i bez pochylania głowy i grzbietu.

4) Płyta stołu ma być pochyłą o tyle, aby z niej nie zesuwały się książki i zeszyty. Pochyłość ta winna odpowiadać przynajmniej kątowi o 15 stopniach.

5) Najważniejszą jest odległość w kierunku poziomym brzegu stołu od brzegu ławki, bo w razie gdy ona jest za wielką, dziecko zmuszone jest przy pisaniu pochylać się ku przodowi, albo co gorzej ku przodowi i na bok, t. j. w położenie błędne, odpowiadające właśnie późniejszemu skrzywieniu tułowia. Oddalenie poziome zatem ławki od stołu musi być ujemne, to znaczy, że brzeg deski siedzenia winien podsuwać się 2—3 centymetry pod płytę stołową.

6) Wreszcie siedzenie winno być zaopatrzone w oparcie dla grzbietu, które sięga aż wysokości łopatki i w górnej swej części jest lekko pochylone ku tyłowi, w dolnej zaś, która służy do podpory krzyża, prostopadłe. Na takiem oparciu znajduje tułów dziecka, przynajmniej w przerwach pisania, odpoczynek i wytchnienie po pracy nużącej, szczególnie mięśnie grzbietu.

Według tych wskazówek skonstruowaną ławkę winno mieć dziecko zarówno w szkole jak i w domu, gdzie często nierównie więcej godzin spędza przy zajęciach siedzących.

Do pracy domowej można zaś nierównie łatwiej dziecku odpowiednie urządzić siedzenie, aby zapobiedz skrzywieniu tułowia, aniżeli w szkole, gdzie liczyć się potrzeba z rozmaitą wysokością uczniów, których wzrost różni się często o 20—40 cm. Liczba tak zwanych normalnych pulpitów, przeznaczonych do domowego użytku, jest bardzo znaczna. Częstokroć mieszczą się przy nich przyrządy

zmuszające dzieci do prostego trzymania się, lecz wszystkie te sposoby przymusowe są nieużyteczne. Również i stojące pulpity nie odpowiadają celowi, stanie bowiem męczy nierównie prędzej niż siedzenie i wywołuje z konieczności oparcie ciała na jednej tylko nodze, jako ulubioną pozycyję skutkiem zmęczenia.

W prosty sposób można do użytku domowego dla dziecka zastosować każdy stół i stołek, a to postępując tak:

Posadziwszy dziecko na zwykłym stołku wyplatanym z oparciem lekko nachylonem ku tyłowi, tak aby brzeg stołka dokładnie pod kolanem przypadł, przysunąć je należy do stołu zwykłego czworobocznego. Dla młodej dziewczynki stołek taki będzie oczywiście za niski, ale można go łatwo podwyższyć, podkładając pod nogi stołka tak długo deseczki, aż łokcie wolne zwisające w dół oprą się o brzeg stołu. Obliczywszy teraz grubość podkładek pod nogami stołka, odległość stóp od podłogi i odległość grzbietu od oparcia krzesła, zamówić należy u stolarza odpowiednią podstawkę drewnianą pod nogi stołki i stołeczek pod stopy dziecka, a u tapicera twardą poduszkę dla podpory grzbietu. Na stół stawia się zaś zwyczajny pulpit o pochyleniu wynoszącem 15 stopni. W chwili użycia krzesło z dzieckiem przysunąć należy do stołu tak, aby brzeg stołu oparł się o dołek podsercowy i pulpit zbliżyć, a w ten sposób grzbiet jest przy pisaniu najdokładniej podparty.

Mylnem byłoby jednak mniemanie, że przez umieszczenie w należytej ławce lub stołku, dziecko zabezpieczone jest w zupełności od grożącego mu skrzywienia tułowia, a więc wszelka powinność względem niego spełniona. Doświadczenie poucza bowiem, że dziecko skazane na zbyt długie siedzenie skutkiem naturalnej potrzeby zmieniania pozycyj ciała, ostatecznie zawsze przyjmie nieodpowiednie i błędne położenie. Nie ulęga też wątpliwości, że nawet złe siedzenie, jeśli tylko krótki czas trwa i przerywane bywa dłuższemi pauzami dla wypoczynku i zabawy, mniej wywrze wpływu szkodliwego na kształt tułowia i na zdrowie ogólne, niż przeciągłe siedzenie bez przerw nawet na najlepszych ławkach. Organizm dzieci nie znosi dłuższego siedzenia i dlatego punkt ciężkości leży zawsze w zwolnieniu dziewcząt od przeciążającej je pracy siedzącej, a nie w konstrukcyi racyjonalnych ławek

Z pomiędzy innych wskazówek dotyczących zachowania się dziewcząt, aby uchronić je od skrzywień tułowia, przytoczę jeszcze następne. Noszenie ciężkich torb szkolnych i rysownic w ręce winno być zaniechane, jak również szkodliwem jest, aby niedorosłe

dziewczątka nosiły na ręku młodsze rodzeństwo. W czasie spoczynku nocnego zaleca się najwięcej położenie na wznak na twardym, równo wysłanym materacu lub sienniku i niskiej poduszce klinowej pod głowę. W miękkiem i zapadającem się łóżku sprężynowem o wysoko napiętrzonych poduszkach ułożenie się dziecka do snu na boku wywoła niewątpliwie skrzywienie tułowia z wygięciem kolumny pacierzowej.

Oto w krótkości zebrany poczet prawideł, jakich przestrzegać należy, aby uchronić kształcącą się młodzież od ułomności, która nie będąc cierpieniem w ścisłem tego słowa znaczeniu, wznosi się znaczeniem swem dla zwichniętego życia jednostki, po nad szereg wielu cierpień. Zbyt wiele mamy już ofiar, aby nas zarzut ominął, że pracujemy świadomie na zgubę przyszłych pokoleń! Z czcią korną schyląc czoła przed cennem ducha kształceniem, winniśmy jednak hołd złożyć również tej prawdzie, że najszczytniejszym wzorem wychowania tak mężów, jak również niewiast, jest harmonijne pielęgnowanie, strzeżenie i pokrzepianie zdrowia zarówno ciała, jakoteż duszy.

Nauka niech zdrową wykształca młódź i silną.

O szkołach gospodarstwa domowego.

Że zdrowie nasze wielce od stosownego odżywiania się i w pewnej mierze od dobrobytu zależy, tego chyba nikt nie zaprzeczy, zgodzi się też każdy i na to, że nie zawsze tam jest dobrobyt, gdzie mąż dosyć grosza znosi do domu, i że nie zawsze tam jada rodzina dobrze i zdrowo, gdzie wszystkiego dostatek. Zależy to bowiem od gospodyni domu, a choćby mąż pracą się zamęczał i obfity z niej plon znosił do domu, jeżeli żona nieradna nie umie rozsądnie domem zarządzić, szczęścia nie będzie, zdrowia nie będzie i wszystko powoli zmarnieje. Podstawą szczęścia domowego jest niewątpliwie kobieta, dobra a mądra, ta, która chce i potrafi ład i porządek utrzymać, ta która oszczędzać umie a wie równocześnie, w czem oszczędzać nie wolno, ta która nietylko rodzinę swą całą uszczęśliwić pragnie ale w właściwy, racyonalny sposób zdąża do tego, słowem zacna i rodzinę nad wszystko kochająca a zarazem rządna i wprawna gospodyni. Zacnych kobiet u nas, dzięki Bogu, bardzo wiele, dobrych atoli gospodyń — mało bo i zkądże brać się mają?

W szkole publicznej dziewcząt gospodarstwa domowego nie uczą, ledwo dorywczo usłyszą one w tym względzie jaką uwagę; na naukę tego przedmiotu wykładanego w muzeum techniczno-przemysłowem nie w modzie uczęszczać; dawniejsza lwowska a świeżo w Krakowie otwarta szkoła sług mało dają praktycznego wykształcenia, — a jedyna w kraju praktyczna szkoła tego rodzaju, założona i utrzymywana wspaniałomyślnością wielkiej czci godnej pani jenerałowej hrabiny Zamojskiej w Zakopanem, potrzebom całego kraju zadość uczynić nie może. Więc gospodarują nasze młode gosposie tak, jak je matki lub szafarki albo kucharki nauczyły, z braku własnego doświadczenia, z braku naukowych podstaw, gorliwie konserwując wszystkie zakorzenione błędy. O ulepszenia, jakie wprowadzićby się dały i jakie z wielkiem dla gospodarstwa domowego pożytkiem gdzieindziej zaprowadzono, mało troszczą się u nas; gospodarstwa domowe nie tylko nie rozwijają się ale stanowczo upadają. Dziś już mało gdzie umieją chleb dobry wypiekać, nawet chłopi jadają coraz powszechniej chleb kupiony, żydowski — i choć w niejednej chacie biedy nie ma, powszechnie ludzie żywią się licho, bo się lepiej żywić nie umieją. A ileż to rzeczy u nas marnieje jedynie dla tego, bo ich należycie zużytkować nie umieją! Więc czas wielki zwrócić powszechną uwagę na poprawę gospodarstw domowych. — czas wielki właśnie dla tego, iż skargi na biedę i liche zdrowie co raz są powszechniejsze.

W tym kierunku obudził się najpierw ruch większy w Niemczech, a mianowicie według relacyi pisma Humanität w Würtembergii, gdzie po roku 1880 cztery założono szkoły[1]) których celem jest: dostarczenie dorosłym dziewczętom z mieszczańskich i wieśniaczych rodzin sposobności do, nabycia tych wiadomości i tej wprawy, które do prowadzenia skromnego gospodarstwa domowego są konieczne, — przyzwyczajanie do czystości, punktualności i porządku oraz pouczanie o zasadach utrzymania zdrowia i pielęgnowania chorych. Kurs nauki trwa sześć miesięcy, opłata za jednę uczennicę wynosi 40—60 centów dziennie. Świetne wyniki tych szkół zachęciły do zakładania podobnych w WKs. Badeńskiem, w Saksonii, Bawaryi i w Prusach. I w Austryi rozwija się ich już kilka z rzeczywistym dla ludności pożytkiem, mianowicie w Morawii i w Czechach, gdzie w ostatnich latach dwie tego rodzaju szkoły w Kuklenie i Friedlandzie powstały. Szkoły te wszystkie nie są je-

[1]) w Herrenberg, Schrozberg, Stubersheim i Ehrbach.

dnakże na jednę modłę prowadzone, co zresztą bardzo jest słuszne, bo inne są potrzeby dziewcząt miejskich, które prawdopodobnie w miastach mieszkać i dom prowadzić będą — a inne dziewcząt we wsiach zamieszkałych. W szkołach wiejskich zwraca się szczególną uwagę na ogrodnictwo, na chów drobiu i bydła oraz na mleczarstwo, wyrób masła i serów. Z szkół tego rodzaju używa wielkiej sławy szkoła na wyspie Mainau (WKs. Badeńskie), w której nauka odbywa się przez dwa półrocza, każde po 5 miesięcy. — Za naukę i mieszkanie opłaca każda uczennica po 20 marek za półrocze, a oprócz tego za żywność 1 markę dziennie. Podajemy umyślnie te szczegóły, bo u nas tak wiele jest panien daremnie na męża czekających, tak wiele kandydatek nauczycielskich bez widoków lepszego powodzenia, iż — zdaniem naszem — wiele z nich nie tylko zasłużyłoby się dobrze społeczeństwu ale i przyszłość swoję mogłyby dobrze ubezpieczyć, gdyby się nauce gospodarstwa domowego poświęciły. Na wszystkich niemal polach pracy kobiecej jest przepełnienie, — nie ma go w zakresie gospodarstwa domowego, a mianowicie wiejskiego; dobrych, wykształconych w swym zawodzie gospodyń, szafarek nie ma u nas prócz tych niewielu, które wyszły ze szkoły jenerałowej hr. Zamojskiej.

W szkołach przeznaczonych dla dziewcząt miejskich uwzględniają przeważnie naukę gotowania. Poniżej umieszczamy program takiej szkoły, istniejącej w Dornbirn w Vorarlbergu i uchodzącej za wzorową; może to pobudzi do naśladowania. Nauka rozpada się tu na teoretyczną i praktyczną i zajmuje się: 1-e gotowaniem, 2-e praniem, 3-e pielęgnowaniem zdrowia, 4-e rachunkowością, 5e- uprawą jarzyn.

Kurs teoretyczny obejmuje:

1. Co do gotowania:

a) Wiadomości o składzie chemicznym i o pożywności najważniejszych pokarmów jakoteż o właściwem mięszaniu ich celem racyonalnego odżywiania człowieka;

b) naukę smacznego przyrządzania i gotowania rozmaitych potraw dla zdrowych i chorych ludzi;

c) naukę przechowywania (konserwowania) rozmaitych pokarmów i potraw w lecie i w zimie;

d) sposób racyonalnego zużytkowania odpadków i resztek pokarmów;

e) wiadomości dotyczące ogniska, materyału opałowego i naczyń kuchennych;

f) naukę o rozmaitych potrzebnych dla gospodarstwa korzeniach, — i

g) pisania recept kucharskich.

2. Co do prania:

a) Ogólne wiadomości dotyczące prania;

b) omawianie przyrządów i maszyn przy praniu używanych.

3. Co do higijeny:

Zasady pielęgnowania ciała celem zachowania dobrego zdrowia, jakoteż naukę pielęgnowania chorych.

4. Co do rachunkowości:

Wskazówki prowadzenia książek rachunkowych w gospodarstwie domowem.

Nauka praktyczna obejmuje:

a) Ćwiczenia w gotowaniu szczególnie prostych ale zdrowych potraw, — jadłospis zawiera jednak co tydzień coraz wykwintniejsze dania:

b) ćwiczenia dotyczące urządzenia kuchni, jakoteż pokoju jadalnego, przyzwoitego nakrycia stołu i usługi przy stole;

c) praktyczne a potrzebne wskazówki przy kupnie mięsa, ryb, jarzyn i rozmaitych wiktuałów;

d) ćwiczenia w praniu bielizny, w maglowaniu i prasowaniu;

e) nauka uprawy jarzyn hodowanych w szkolnym ogrodzie.

Szkoła ta zajmuje pokoje parterowe miejskiego szpitala; lokal ten bardzo obszerny i wygodny, jakoteż opał i światło dostarcza gmina bezpłatnie. Całe zresztą urządzenie pochodzi z daru częścią Zarządu gminy, częścią miejscowego fabrykanta p. Hämerle. Kurs nauki trwa 5 tygodni, a nauka odbywa się rano (praktycznie) od godziny 8 do 2 a wieczorem teoretycznie od 4 do $^{1}/_{2}$9. W jednym kursie nie może być więcej jak 15 uczennic, z których każda opłaca 8 złr. 50 ct.; za co otrzymuje jedzenie przy wspólnym stole.*) Wkładki te i dochód z ogrodu warzywnego wystarczają na utrzymanie szkoły, wyżywienie uczennic i na opłatę jednej nauczycielki (45 złr. za 5 tygodni); trzech nauczycieli udziela lekcyi bezpłatnie.

Jak z powyższego widać, można szkołę taką bardzo względnie małym kosztem utrzymać, byle się znalazł ktoś gorliwy, któryby chciał sprawą tą się zająć. A zaiste nie jest ona małej bardzo

*) Ośm miejsc wolnych opłaca w każdym kursie wymieniony wyżej fabrykant.

wagi. Kto zna trochę głębiej nasze stosunki, ten przyzna, że nasza ludność mianowicie uboższa bardzo źle się żywi, a nie jedynie z powodu braku funduszów, ile raczej z nieumiejętności racyonalnego użycia zarobku. I w tym kierunku praca jest potrzebna, — a opłaci się ona sowicie lepszem zdrowiem ogółu — i lepszą jego moralnością. *J.....*

KORESPONDENCYA.

Wielmożny Panie Redaktorze!

Z prawdziwą przyjemnością wyczytuję z Waszego pisma, iż obecnie nietylko Sejm krajowy uchwałą o lekarzach gminnych, ale i mężowie w Krakowie wiedzą lekarską się odznaczający i o jej postęp dbali, dążą do poprawy stosunków zdrowotnych ludu, przez rozszerzanie między nim wiadomości przystępnych, w „Przewodniku higijenicznym“ n. p. o szkarlatynie, gdy ta w kraju grasowała, a obecnie w Nrze 12 z r. 1890 rzucając myśl wielkiej doniosłości, zakładania „Wypożyczalni przyborów dla pielęgnowania chorych“,

Dla tego niewymownie cieszę się, iż nasz Wydział Rady powiatowej zaprenumerował 30 egzemplarzy tegoż pisma na wniosek naszego c. k. lekarza powiatowego dla szkół w naszym powiecie, byleby tylko panowie nauczyciele z pisma tego korzystali i wiadomości w niem zawarte nietylko między młodzieżą szkolną zwłaszcza starszą, ale i między ludem czytać nie umiejącym dla jego pożytku rozszerzali.

Rozprawy te nasuwają mi jednak uwagi, z któremi Wielmożny Panie Redaktorze chciałbym się podzielić, — a jeżeli uznasz za stosowne, — poddać je pod rozwagę Czytelników Waszych i zwrócić uwagę tych, którzy stosunków naszych na wsi nieznając, radziby je na korzystniejsze zmienić.

Zdaniem mojem i lekarze gminni w razie ich ustanowienia i Wasze cenne rady w „Przewodniku“ podawane i ustawy przez c. k. Władze do stłumienia chorób nagminnych wydawane, nie wiele poprawią naszych stosunków zdrowotnych opłakanych w kraju i nie zmniejszą strasznej śmiertelności zwłaszcza dzieci naszych, jeżeli nie będzie jeszcze ludzi, którzyby w razie nawiedzenia gminy chorobą zaraźliwą, nieoświeconemu ludowi wskazali, jak i co ma robić, aby się od grożącej mu i jego dzieciom choroby, uchronił, — którzyby w razie wysłania lekarza czy to powiatowego czy gmin-

nego, według jego wskazówek lud pouczyli, nawet w cięższych wypadkach choroby lub w domach mieszkańców zbyt ograniczonych lub w większej części chorobą nawiedzonych dopilnowali, jak i kiedy przepisane im lekarstwo mają zażyć, — bo nie każdy na wsi posiada łyżeczkę od kawy, zegar w domu, — którzyby w razie zaleconych przez lekarza okładów zimnych, zawijań zimnych, okładów ciepłych, gorczyczników, pijawek, lewatyw, pędzlowania w gardle, wstrzykiwań, kąpieli, inhalacyi, zaopatrzeni w woreczki na lód, gorczycę lub chrzan i pijawki, serengi, pędzle, strzykawki, wanny, ciepłomierze, aparata inhalacyjne i inne przybory, czynności te dokładnie wykonali, boć przecież wójt ani przyrządów tych, ani ludzi z tymi obeznanych, chorym dostarczyć nie może.

Ludzie ci, których posługaczami sanitarnymi nazwałbym, mogliby wreszcie nietylko w powyższe, lecz i w przenośne aparata desinfekcyjne parowe, jakie niektóre miasta n. p. Wadowice posiadają, spluwaczki, kwas karbolowy być zaopatrzeni i z pomocą ludzi przez wójta dostarczonych, przeprowadzić należycie w domach, gdzie choroba ta panuje lub wygasła, desinfekcyą odzieży, pościeli, bielizny a nawet sprzętów i mieszkań chorych, stósownie do obwiązujących ustaw, a wówczas spodziewaćby się można rychlejszego tych chorób stłumienia.

Choć bowiem lekarz do zbadania lub leczenia co tydzień delegowany zarządzenia te wykonywać poleca i objaśnia, to jednak niema ich kto przeprowadzić, jak się należy, a wójt innemi czynnościami nieraz lub robotą przy gospodarstwie, z którego żyje i rodzinę swą żywi, zajęty, nie może, jeżeli polecenia lekarza zrozumiał, wykonania ich w domu nieraz o pół mili oddalonego, ściśle dopilnować.

Z takich więc posługaczy, w pielęgnacyi chorych w większych szpitalach krajowych wyćwiczonych i następnie z funduszu krajowego przy wszystkich szpitalach prowincyonalnych dla lepszej, jak dziś, obsługi chorych w nich znajdujących się, w czasie wolnym od chorób w okolicy, utrzymywanych, mogłaby korzystać ludność w czasie wybuchu chorób nagminnych przez wysłanie ich na wezwanie miejscowego lub sąsiednich starostw do gminy, nagminną chorobą dotkniętej, przez cały czas jej trwania, a zwłaszcza, jeżeliby przy tych szpitalach utworzone były składy przyborów do pielęgnowania chorych, o jakich „Przewodnik higijeniczny“ w artykule Nr. 12-go wspomina, a które z dobrowolnych składek przy pomocy naszego światłego Duchowieństwa, podobnie jak za staraniem czci-

godnego ks. proboszcza Brennera w Szwajcaryi i u nas łatwo wprowadzić by się dały.

Wówczas dopiero doznałaby ludność dobrodziejstwa z rad lekarzy do leczenia chorych w gminach wysyłanych, nabierałaby do nich zaufania i nie szukałaby pomocy szalbierzy i partaczów, — a i Wysokie Władze wkrótce by się przekonały o zmniejszeniu się ilości chorych i na choroby nagminne zmarłych w kraju.

Same zaś składy przyborów do pielęgnowania chorych bez ustanowienia powyższych wykonawców byłyby u nas bezużyteczne, gdyż albo by wkrótce przez wypożyczenie zniknęły, lub skutkiem ich rychłego uszkodzenia w rękach nieumiejących się z nimi obchodzić, często uzupełniane by być musiały — a przynajmniej nie przyniosłyby tej korzyści, jaką zapewne światlejszym od nas mieszkańcom Szwajcaryi oddają, a to z braku poczucia u nas miłości bliźniego i potrzeby ratowania go w nieszczęściu a może i z obawy o własne swe zdrowie a wreszcie i z braku w gminie ludzi do tego wprawnych i zdolnych, z powodu zgrubiałej skóry na dłoniach od ciężkiej pracy w roli u przeważnej części mieszkańców.

Ustanowienie takich 35 do 40 posługiwaczy w kraju, t. j. jednego na dwa sąsiednie powiaty z roczną stałą płacą, możeby na razie potrzebie zadosyć uczyniło, a zwłaszcza, jeżeliby ci nie byli stale do miejsca siedziby przywiązani lecz owszem zobowiązani nieść swą pomoc nietylko sąsiednim ale i dalszym powiatom, gdy te są bardziej chorobami nagminnemi nawiedzone. Wydatki zaś na ich utrzymanie z funduszu krajowego ponoszone możeby się w znacznej części pokryły, gdyby Wysoki Wydział krajowy równocześnie ustanowił mierne opłaty za ich trudy od rodziny chorych, którzy pomocy lekarskiej w szpitalu szukać nie chcą, Zarządowi szpitala z góry uiszczane, a nadto bardzo skromne od gmin, które ich w czasie chorób nagminnych używać będą, po ukończeniu epidemii pobierane.

Upraszam przeto Wielmożnego Pana Redaktora o umieszczenie mego zapatrywania na sprawę zdrowotną i chorób nagminnych jako włościanina, który codzień ma styczność z ludem, w „Przewodniku higijenicznym“.

Chocznia dnia 12 Stycznia 1891.

Jan Czapik

wójt gminy Chocznia i członek Wydziału powiatu Wadowice.

P r z y p i s e k R e d a k c y i. Za list serdecznie dziękujemy, myśl w nim podniesiona zasługuje na głębszą rozwagę, będziemy ją popierać.

DZIAŁ STATYSTYCZNY.

Ruch ludności miasta Krakowa w kwartale III-cim 1890 r.

Liczba ludności według spisu z dnia 31 Grudnia 1880 r.: 66097, w tem Chrześcijan 45839, Żydów 20258.

Roczna cyfra małżeństw: 9·32, urodzeń 32.93, śmiertelności 34·45. — Śmiertelność u Chrześcijan 37·98, u Żydów 26·48.

Małżeństwa. Małżeństw kat. 144, żydowsk. 34.

Urodzenia. Żywo urodzeni: mężczyzn 325, kobiet 304, ogółem 629. Nieżywo urodzeni: razem 29. Ogół urodzeń: chłopców 338, dziewczęta 320, razem 658. Z pomiędzy żywo urodzonych było chrześcijan 418, żydów 211.

Skony. Zmarli chrześcijanie: do 5 lat chłopców 92, dziewcząt 102; nad 5 lat mężczyzn 154, kobiet 155, razem mężczyzn 246, kobiet 257; ogółem 503. Zmarli żydzi: do 5 lat, chłopc. 55, dziewcząt 36, nad 5 lat mężczyzn 33, kobiet 31, razem mężczyzn 88, kobiet 67, ogółem 155. Zmarło miejscowych: chrześcijan 338, żydów 135, obcych: chrześcijan 165, żydów 20. Razem zmarło: mężczyzn 334, kobiet 224, rażem osób 658.

Przyczyna śmierci: Odra osób 34, płonica 22, dławiec i błonica 46, krztusiec 5, dur brzuszny 6, dur plamisty 8, czerwonka 9, reszta chorób zakaźnych 7, gruźlica 112, zapalenie płuc 75, reszta chorób narządu oddechowego 14, nieżyt żołądka i jelit 94, śmierć przypadkowa 10, inne przyczyny 216.

W porównaniu z III. kwartałem 1889 r. było:

w r. 1889: małżeństw 179, żywo urodzonych 578, zmarłych 543.
r. 1890: „ 178, „ „ 629, „ 658.

Ze sprawozdania biura statystycznego m. Krakowa.

* **Z Krakowa**. Miesiąc Grudzień był nieco pomyślniejszy od swojego poprzednika tak co do chorobliwości jak i śmiertelności. Choroby zakaźne blisko o połowę rzadziej się pojawiały, za to zapalenia płuc i gruźlica bywały prawie tak częstą przyczyną śmierci, jak w pierwszych miesiącach ubiegłego roku.

Doniesiono: o 17 przypadkach odry (42 z. m.), 10 płonicy (14 z. m.), 26 dławca i błonicy (61 z. m.), 11 duru brzusznego (23, 4 z. m.), 4 duru osutkowego (3 z. m,), 2 róży, 1 kiły.

Umarło razem 214 osób, t. j. 33,8 według obliczenia na rok i 1000 mieszkańców (34 z. m.). Bez obcych umarło 25,3 (23,4 z.m.). Chrześcijan umarło 36,0, starozakonnych 28,9.

Z chorób zakaźnych umarło 15,8‰, t. j. 4 z odry, 6 z płonicy, 17 z dławca i błonicy, 9 z duru brzusznego, 1 z kiły. Z zapalenia płuc umarło 46 osób, z gruźlicy 45.

Śmiercią gwałtowną umarło 3, mianowicie: kobieta umarzła, chłopak przejechany na kolei i 1 mężczyzna zastrzelił się.

B.

Sprawozdanie o przebiegu chorób nagminnych w Galicyi

w czasie czterotygodniowym od 12-go października b. r. do 8-go listopada 1890 roku.

(Z bióra sanitarnego c. k. Namiestnictwa).

Rodzaj chóroby	Stwierdzona w	Ilość gmin epidemią dotkniętych	Ludność gmin epidemią dotkniętych	Chorych: pozostało z poprz. okresu	Chorych: przybyło	Chorych: razem	Z tych zmarło: mężczyzn	Z tych zmarło: kobiet	Z tych zmarło: dzieci	Z tych wyzdrowiało: mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: kobiet	Z tych wyzdrowiało: dzieci	Z tych leczy się: mężczyzn	Z tych leczy się: kobiet	Z tych leczy się: dzieci
Dur brzuszny	34 p. oraz Lwowie i Krak.	69	345.083	334	773	1.067	25	28	16	231	261	166	110	142	88
Dur osutkowy	9 pow. i jak wyżej	16	212.013	77	193	270	2	8	4	67	60	38	36	40	15
Szkarlatyna	38 pow. i jak wyżej	78	359.812	183	1111	1.294	6	2	265	37	63	601	22	26	272
Dyfterya i krup	20 pow. i jak wyżej	38	255.581	55	406	461	2	3	145	21	34	195	3	3	55
Czerwonka	56 pow. i jak wyżej	204	487.663	883	2066	2.949	38	34	203	530	524	1217	93	95	215
Odra	41 pow. i jak wyżej	112	303.907	532	4497	4.849	—	--	216	62	82	2557	56	61	1815
Koklusz	39 pow. i w Krakowie	109	189.063	1633	2499	4.132	3	1	165	56	94	2000	47	73	1693
Jaglica (Trachoma)	2 powiatach	10	24.000	138	2	140	—	—	—	—	—	—	81	56	3
Gorączka połogowa	4 p. oraz Lwowie i Krak.	7	260 599	2	7	9	—	7	—	—	2	—	—	—	—
Ospa szczepionych	8 pow. i Lwowie	17	168.426	11	41	52	1	2	6	6	5	12	4	5	13
Ospa nieszczepion.				11	44	67	1	2	7	2	3	14	6	3	19
Ospa razem				22	74	171	2	4	11	8	8	26	10	8	19

Sprawozdanie o przebiegu chorób nagminnych w Galicyi

w czasie czterotygodniowym od 9-go Listopada b. r. do 6-go Grudnia 1890 roku.

(Z bióra sanitarnego c. k. Namiestnictwa).

Rodzaj choroby	Stwierdzona w	Ilość gmin epidemią dotkniętych	Ludność gmin epidemią dotkniętych	Chorych: pozostało z poprz. okresu	Chorych: przybyło	Chorych: razem	Z tych zmarło: mężczyzn	Z tych zmarło: kobiet	Z tych zmarło: dzieci	Z tych wyzdrowiało: mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: kobiet	Z tych wyzdrowiało: dzieci	Z tych leczy się: mężczyzn	Z tych leczy się: kobiet	Z tych leczy się: dzieci
Dur brzuszny	33 p. oraz Lwowie i Krak.	76	363.252	340	641	981	17	25	18	201	221	158	107	133	101
Dur osutkowy	15 powiat. i Krakowie	24	102.788	91	220	311	15	17	4	66	75	38	41	37	18
Szkarlatyna	31 p. oraz Lwowie i Krak.	102	399.390	320	1602	1922	6	7	321	88	87	854	40	37	482
Dyfterya i krup	21 pow. i jak wyżej	40	288.457	61	419	480	5	4	174	17	27	173	6	6	68
Czerwonka	37 pow. i jak wyżej	84	315.090	403	597	1.000	19	22	52	195	221	399	23	25	44
Odra	50 pow. i jak wyżej	240	546.814	1932	7856	9.788	1	7	605	219	255	5.146	130	122	3303
Koklusz	38 pow i jak wyżej	111	310.896	1813	1951	3.764	1	—	144	56	78	1.704	43	55	1683
Jaglica (Trachoma)	2 powiatach	10	24.000	140	—	140	—	—	—	23	28	3	58	28	—
Gorączka połogowa	3 p. oraz Lwowie i Krak.	5	220.105	—	6	6	—	4	—	—	—	—	—	2	—
Ospa szczepionych	15 powiatach i Lwowie	27	176.120	22	197	219	4	5	5	23	27	45	17	28	65
Ospa nieszczepion.				15	108	123	1	1	25	7	9	23	13	6	38
Ospa razem				37	305	342	5	6	30	30	36	68	30	34	103

Ze Lwowa. W Grudniu 1890 był stan zdrowotny zarówno jak w Listopadzie pomyślny. Chorobliwość ogólna była zwykłą, choroby narządu oddechowego przeważały nad innemi a z chorób nagminnych tylko płonica wykazuje większą ilość przypadków. Zgłoszono 67 przypadków chorób nagminnych, a mianowicie 8 chorych z odrą, 1 chorego z ospą, 4 chorych z dyfteryją i dławcem, 27 chorych z płonicą, 6 chorych z czerwonką, 21 chorych z tyfusem brzusznym.

Lekarze miejscy leczyli 1149 chorych ubogich, przez cały zaś rok 1890 leczyli 15440 ubogich. Liczba ta jest nie zwykle wielką zważywszy, że oprócz lekarzy m. udzieliły równocześnie bezpłatnej pomocy lekarskiej 2 lecznice 15015 chorym ubogim. Cyfry podane świadczą wymownie o wielkim ruchu chorych a z drugiej strony stwierdzają, że uboga klasa mieszkańców ma z łatwością dostateczną opiekę, lekarską i bezpłatną.

Śmiertelność. W Grudniu umarło 312 osób czyli na 1 rok i 1000 mieszkańców 30·0 a bez obcych 20·4.

Podług rodzaju chorób zmarło z braku sił żywotnych 10 osób, z gorączki połogowej 1, z płonicy 5, z drgawek 20 osób, z dyfteryi i dławca 3, z wodogłowia 1, ze zapalenia mózgu 13, z udaru 9, z zapalenia narządu oddechowego 52, z nieżytu płuc i oskrzeli 2, z gruźlicy 65, z tyfusu brzusznego 5, z nieżytu żołądka 7, z zapalenia kiszek 7, z ropnicy 1, z wady serca 10, z rozedmy płuc 13, z uwiądu schyłkowego 28, śmiercią gwałtowną 3, z innych chorób zaś nieobjętych niniejszym wykazem 34 osób. —

Przypadków śmierci nagłej było 3 a mianowicie przez strzał 1 (samobójstwo), przez zaczadzenie 1, skutkiem ciężkiego uszkodzenia ciała przypadkowego 1.

P.

ROZMAITOŚCI.

* **Nędza we Włoszech.** Ciekawe bardzo wiadomości o nędzy panującej w wielu okolicach Włoch podaje rzymski statystyczny Instytut. Według niego jest we Włoszech 336 gmin, nie posiadających cmentarza do grzebania umarłych, których wskutek tego chować muszą w podziemiu kościołów. Przeszło 200.000 ludzi mieszka w 37.203 ze wszech miar niezdrowych piwnicach, a 9000 mieści się w skałach, w których wykuto mieszkania. 1700 gmin używa chleba tylko w dni świąteczne; 4965 gmin wcale nie jada mięsa z powodu ubóstwa; 600 gmin nie może korzystać z pomocy lekarskiej; w 104 gminach panuje malaria (powstająca z powietrza bagiennego). Liczba zarażonych pellagrą (chorobą skórną) dochodzi do 110.000. Na 100 mieszkańców przypada 63 nie umiejących ani czytać ani pisać; w 4890 gminach nie ma ani jednego wychodka.

* **Statystyka śmierci w armiach państw europejskich.** Pismo fachowe „Archives de medecine militaire“ ogłosiło właśnie statystykę wypadków śmierci w armiach europejskich za miesiąc lipiec, która

urządzeniom higijenicznym armii niemieckiej chlubne bardzo wydaje świadectwo. Albowiem według tego pisma zmarło w wojsku niemieckiem tylko 3·97%; w wojsku belgijskiem 4·07%, angielskiem 5·13%, francuskiem 6%, austryacko-węgierskiem 6·94%, włoskiem 8·74%, rosyjskiem 8·88%, wreszcie hiszpańskiem 13·49%. Na tę nadzwyczajną śmiertelność wojska hiszpańskiego wpłynęła panująca naówczas cholera.

* **Kawa jako środek desinfekcyjny.** Dr. Barbier podaje następujące zdarzenie, świadczące o wymienionej własności kawy. B. i kilku urzędników w Algeryi przybyli w czasie skwarnego upału do wiejskiej karczmy, aby tam zbadać zwłoki człowieka, którego wieczorem dnia poprzedniego zamordowano. Wprowadzono ich tedy do zamkniętej komory, w której leżał trup na podłodze. W chwili jednak, gdy przestępowali próg uczuli naraz tak silny smród i zaduch, że natychmiast musieli się cofnąć. Wtedy przyniósł gospodarz talerz pełny kawy mielonej, którą posypano obficie zwłoki jakoteż ściany i podłogę komory. W jednej chwili zniknął straszliwy zaduch i autor mógł bez trudności dokonać oględzin. To działanie kawy wprawiło go w nadzwyczajne zdumienie a chcąc się o niem jeszcze dosadniej przekonać, zastósował ten sam środek przy innym trupie, który cały tydzień leżał w wodzie z tym samym nadspodziewanie dobrym skutkiem. Odtąd używa B. kawy bardzo często do opatrywania gnijących wrzodów i zawsze z najlepszym wynikiem. Zaleca on też kawę jako najlepsze i jedyne antidotum przeciw odurzeniu powstałemu z nadużycia tytoniu. Lodownie, które z powodu rozkładu zwierzęcych pokarmów, przechowywanych w lodzie, bardzo często cuchną, radzi B. kawą, jako najlepszym środkiem desinfekcyjnym wysypywać a także zwierzynę, aby ją przez dłuższy czas świeżą utrzymać. Że bakcylle cholery i wiele innych mikrobów tracą zdolność rozmnażania się, skoro się je na działanie kawy wystawi, o tem wiadomo powszechnie. *(„Journal de med. d'Algérie“).*

* **Zakaz dzieciom palenia tytoniu.** Dnia 1 września 1890 r. weszła w życie w państwie nowo-jorskiem ustawa zabraniająca palenia dzieciom poniżej lat 16. Ten dodatek 7 do §. 291 ustawy karnej brzmi dosłownie: „Dziecku, które rzeczywiście albo prawdopodobnie nie skończyło lat 16 życia, nie wolno pod żadnym warunkiem palić cygar, papierosów lub używać tytoniu w jakiejkolwiek postaci na ulicach i w publicznych lokalach. Przekroczenie tego uważać należy jako przestępstwo i karać każdorazowo grzywną nie większą od 6-iu a nie mniejszą od dwu dolarów.“ Jak z jednej strony zakaz ten jest dobry i godny naśladowania, to jednak z drugiej strony kara pieniężna, która po większej części spotka rodziców a nie dzieci, nie zupełnie szczęśliwie jest pomyślana. Wystarczyłoby zupełnie, gdyby policya miała baczne oko na młodzież i bez ogródki występowała przeciw niedorosłym palaczom. O szkodliwym wpływie tytoniu na młodzież mówiliśmy wielokrotnie; może jednak nie bez pożytku będzie przytoczyć pełne zapału wystąpienie Mantegazzy przeciw młodym palaczom. W książce „Die Hygiene des Geschmacks, Königsberg st. 98-99 mówi on:

„Jeżeli spotykam na ulicy zuchwałego młokosa albo niedorostka, któremu włos jeszcze nie pokrył warg ani brody, z fajką lub cygarem

w ustach, odwracam zawsze oblicze od tego widoku, który napełnia mnie wstrętem i grozą. Czyż ci nieszczęśliwcy nie mają ani ojca ani matki? Nie mająż oni nikogo, ktoby się zajął nimi i przeszkodził, by na tych delikatnych i różowych wargach, którym natura dała woń kwiatów, nie cuchnął plugawy odor tytoniu? Któż może bez wahania się na to się zgodzić, aby te ząbki perłowe, stworzone do rozgryzania słodkich orzechów, czerniały od dymu tytoniowej rośliny? Któżby to mógł ścierpieć, aby te aksamitne usta, które co do balsamicznej czystości i różowej woni walczą o pierwszeństwo z wiśnią i poziomką stały się czarną otchłanią dymu? O! wy nieszczęśliwcy! Chcąc wcześniej zmężnieć, niszczycie poezyą życia, zanim ta jeszcze wyszła z kolebki! Sztucznie chcecie sobie nadać wejrzenie męża a przyjdzie chwila, że będzie w was mniej męskości, niż u innych mężów — i wtedy spotka was od płci pięknej najdotkliwsza kara. Jako chłopcy chcecie grać rolę dojrzałych mężów a jako mężowie będziecie chłopcami; w pierwszym razie jesteście śmieszni. w drugim będziecie niedołężni i bezsilni, a w obu razach wstrętni! O! rodzice i nauczyciele, którzy w waszych dzieciach lub wychowankach chcecie uszlachetnić serce i rozwinąć umysł, uważajcie jaknajsurowiej, by przed 20-tym rokiem życia nie brały do ust cygara ani fajki. Nie pozwalajcie się oszukiwać; oglądajcie te wargi, które już tak wcześnie potrafią łudzić; przeszukujcie książki i suknie. Jak długo prawo i wiek przyznają wam władzę nad owemi delikatnemi ciałami, strzeżcie przynajmniej głównej słodyczy ich życia, zdrowia, bez którego bogactwo jest tylko rzeczą politowania godną i bez którego nawet wiedza tylko niedostateczne owoce wydaje!"

* **Celem usunięcia szkodliwego wpływu tytoniu** podczas palenia radzi Gautreled wciągać dym przez zwitek waty nasyconej 0·1 — 0·2$^0/_0$ roztworem kwasu pyrogallusowego. Zapach i smak tytoniu nie zmienia się przez to. Zmniejsza się jednak jego szkodliwe działanie na zdrowie palących.

* **W sprawie ochrony zdrowia publicznego.** Paryski komitet higijeny publicznej uchwalił pod przewodnictwem Dr. Brouardel'a następujące zasady do projektu ustawy wniesionej w parlamencie francuskim: 1. Za zdrowotność każdej realności odpowiedzialny jest właściciel. 2. W razie niedbalstwa lub złej woli ze strony głównie interesowanego, ma wkroczyć władza przełożona i zaprowadzić potrzebne zmiany albo też zakazać używania mieszkania, jeżeli zmiany niezbędne dla zdrowia wykonać się nie dadzą 3. Wywłaszczenie może nastąpić bez odszkodowania, jeżeli szkodliwość mieszkań jest następstwem zewnętrznych a trwałych stosunków. 4. Przeciwko tym, którzy zanieczyszczają wodę do picia albo pozwalają na to, mają być zastosowane ostre kary.

* **O używaniu przegotowanej wody.** Guinard, kierownik prac fizyologicznych w szkole weterynarskiej w Lyonie, twierdzi, że z pomiędzy wszystkich sposobów oczyszczanie wody przez gotowanie jest najpewniejszym i najprostszym. Sposób ten należy tem bardziej rozpowszechnić, bo nie zmienia on jakości wody albo bardzo mało. Zdaniem jego stosunek soli w wodzie wygotowanej pozostaje zawsze

wystarczającym dla odżywiania a różni się bardzo mało od stosunku, jaki był w tej samej wodzie przed gotowaniem. Gazy w wodzie rozpuszczone nie uchodzą nigdy zupełnie podczas gotowania — nawet, jeżeli takowe trwa czas dłuższy i wystarcza ostudzić wodę w zetknięciu z powietrzem, a szczególnie czynić to w miejscu suchem, wystawionem na przewiew, ażeby bardzo wielka część gazów, które zostały przez gotowanie wydalone, napowrót się rozpuściła w wodzie.

* **Ogłoszenie konkursu.** Francuska akademia medyczna przeznaczyła 1000 franków nagrody za pracę najlepszą na temat: „Jaka jest wartość i jakie działanie mleka surowego, ogrzewanego w kąpieli wodnej, albo gotowanego — w sztucznem żywieniu dzieci w pierwszym roku życia?“ Ostateczny termin do nadsyłania prac: 1. marca 1891.

* **Narodowym napojem Japończyków** jest alkohol ryżowy zwany przez nich „Saki.“ Wedle statystycznych zestawień konsumcya tego napoju upada coraz bardziej. W ostatnich 12 latach palono przeciętnie 130 milionów gallonów Saki. W roku 1887 wypadało $3^1/_2$ gallona na głowę. W tym samym czasie było w kraju 114 tysięcy szynkowni, w których sprzedawano „Saki“ i piwo. Ilość piwiarni wzmaga się coraz bardziej. W Osaka, która w r. 1886 miała tylko 13 piwiarń, w r. 1888 było ich aż 400. Upadek gorzelń „Saki“ należy przypisać jedynie zwiększonemu używaniu piwa, które fabrykują liczne miejscowe browary.

* **O opijaniu się eterem w Irlandyi** miał Ernest Hart w londyńskiem towarzystwie wstrzemięźliwości niedawno interesujący odczyt, z którego podajemy następujący urywek:

Początek tego szczególnego nałogu nie jest dość pewny. Jedni utrzymują, że Irlandzcy wieśniacy zaczęli używać eteru jako napoju w r. 1840, za czasów O. Mattheu'a, kiedy ten w swych kazaniach występował przeciw piciu alkoholu; inni obwiniają lekarzy, że zanadto hojnie zapisywali eter; a jeszcze inni cofają początek tej swawoli do czasów ograniczenia gorzelń wódczanych. Ludność północnej części Irlandyi pije tani eter, jaki się fabrykuje w Anglii, mieszając go z alkoholem.[1]) W północnej Irlandyi konsumcya eteru jest większa, aniżeli w całej reszcie Anglii. W Draperstown i Cookstown przesycone jest w dni targowe powietrze zapachem eteru i czuć go też nieprzyjemnie w wagonach III. klasy. W tej okolicy piją eter mężczyźni, kobiety i dzieci i to głównie ludność katolicka. Zwykle piją eter w dozach od 8—15 gr. po kilka porcyj. Ażeby zmniejszyć żar, jaki sprawia w ustach, piją początkujący po nim wodę. Jedna porcya eteru kosztuje 5 centów i wystarcza zupełnie do upicia się. Niektórzy ludzie potrafią wypić 150—500 gr. eteru w większych dozach naraz. Upicie się następuje bardzo prędko — i znika również tak prędko. Pierwsze tego objawy są: silne podniecenie, przestępowanie z nogi na nogę i zataczanie się, często występują też epileptyczne kurcze. Po wielkich do-

[1]) Ten nałóg napotyka się także u Rumunów tak w Siedmiogrodzie jakoteż w Królestwie Rumunii.

zach następuje szybko stadyum odrętwienia. Objawów takich, jak przy delirium tremens, nigdy nie zauważono z wyjątkiem przypadków, w których z eterem pito whisky. Pijak eteru jest kłótliwym i kłamliwym, cierpi na zaburzenia żołądkowe i ogólne osłabienie nerwowe. Czy eter sprowadza podobne jak alkohol zmiany w tkankach, dotąd nie wiadomo. Pijak eteru jest niewolnikiem swego nałogu i rzadko kiedy zdoła się upamiętać.

* **Opieka nad dziatwą szkolną w Zurychu.** W Zurychu istnieje od r. 1882 ustawa, że każde dziecko w wieku szkolnym będące, które nie posiada dostatecznej odzieży, pożywienia itp. ma otrzymać niezbędne potrzeby od gminy. Skoro nauczyciel klasy doniesie władzom szkolnym, że które dziecko nie dostaje w domu ciepłego śniadania lub obiadu otrzymuje szkoła potrzebną asygnacyję na śniadania lub obiad. Podobnie rzecz się ma z odzieżą. Obiady i śniadania otrzymują dzieci w budynku szkolnym u kustosza (stróża) szkoły. W Bazylei również istnieją podobne urządzenia. W roku ubiegłym dostawało w tem mieście w 9 szkołach 755 dzieci ciepły obiad w szkole.

* **Porażenie słoneczne i obłąkanie.** Dr. Theo B. Hyslop zwraca uwagę, że promienie słoneczne (przez które rozumie i „coup de soleil“ — bezpośredni wpływ promieni słońca i „coup de chaleur„ wpływ pośredni, ciepła np. przy niebie pochmurnem) bywa przyczyną obłąkania. Z 1947 wypadków obłąkania w Betleem Asylum w 94 (2,6$^0/_0$) przyczynę choroby stanowiło porażenie od słońca. Autor widział w ogóle 55 wypadków tego pochodzenia. Do porażenia słonecznego i do następnego obłąkania przygotowują grunt wszelkie wpływy zmniejszające siły życiowe organizmu i czyniące go zbyt wrażliwym na działanie gorąca. Tu należą: nadmierne zmęczenie fizyczne, nadużycie alkoholu, jadła i rozkoszy płciowych, syfilis i t. d. Z 55 wspomnianych chorych 8 przedtem cierpiało na malaryą, 4 na syfilis, 7 było alkoholików. U dzieci porażenie może wywołać tępość lub idjotyzm, nawet z towarzyszeniem epilepsyi. *Zdrowie.*

* **Otrucie przez pożywienie**. Cornel (Arch. medic. Belges) opowiada o wypadku znacznego zatrucia solaniną. U 101 osób objawy otrucia wystąpiły jako: ból głowy, rozszerzenie źrenic, kurcze żołądkowe, dyjarja, pragnienie, gorączka, ból w dołku, zawroty głowy, halucynacye, drgawki. Wszystkie wypadki miały zejście pomyślne po upływie 6—8 dni. Zatrucie wynikło po użyciu starych kartofli.

Mathinet opisał 11 wypadków otrucia krów starymi kartoflami zawierającemi wielką ilość solaniny.

Lawrence Hamilton zauważył, że ryby, które leżały bezpośrednio na lodzie — co się praktykuje w celu konserwacyi, często powodują zatrucie. Tłumaczy to przez wpływ wody, która się tworzy przy topnieniu lodu, zwykle nieczystego, a która to woda zawiera wielką ilość bakteryj gnilnych, wywołujących w ciele ryby rozwój alkaloidów, stanowiących jad ryby.

* **Wiadomości drobne.** Ażeby ustrzec przemoczone dziecinne obuwie od zmienienia formy, radzi „La jeune mère“ natychmiast po zdjęciu mokrego obuwia nasypać weń owsa; ten wciągnie w siebie

wilgoć, napęcznieje i niepozwoli, by obuwie ściągnęło się i zatraciło swoje kształty.

Kremacji coraz to więcej miast hołduje, szczególniej we Włoszech. Spalono tam w r. 1888—1403 trupy. W Niemczech w Gotha, w r. 1889 spalono 128 ciał. W Anglji, niedaleko Londynu (Woking) spalono w r. 1889-tym 100 trupów. W Szwecyi 60. W Szwajcaryi urządzono w Zürichu świątynię, gdzie palą trupy. W Stan. Zjedn. Am. półn. zajęły się tem towarzystwa spekulacyjne. W Paryżu spalono w r. 1889-tym 532 trupy.

(*Bul. Méd· N 54.*)

Dr. Pavy zbudował własnym kosztem przy Guy's Hospital oddział, w którym studenci mogą zajmować się gimnastyką.

Goethe nigdy nie odpieczętowywał listów przed jedzeniem. „Jeżeli list — mawiał — zawiera coś przyjemnego, to po jedzeniu sprawi większe zadowolnienie, aniżeli na czczy żołądek; jeżeli zawiera coś nieprzyjemnego, to przeczytanie po jedzeniu nie zepsuje apetytu.“

Statystyka Londynu Przestrzeń 121 mil □ (77,410) akrów), długość ulic 1,600 mil (2,800 wiorst), nad poziomem Tamizy wzniesiony o 11 do 429 stóp; liczba domów (w r. 1881) wynosiła 486,056 wartości 27 i pół miliona funtów; gęstość zaludnienia 57,3 na akr czyli 32,700 na milę kwadratową, liczba mieszkańców 4,282,921 osób. W ciągu roku zawarto 34,617 małżeństw; urodziło się 131,080 dzieci, czyli 30;7 p. m.; umarło 78, 848 czyli 18, 5 p. m.

PISMIENICTWO HIGIJENICZNE.

Leopolda Lityńskiego. **Kalendarz zdrowia na r. 1891**. Lwów. Cena 50 kr.

W N-rze 9 Przewodnika higijenicznego z r. 1889 podaliśmy ocenę pierwszego rocznika Kalendarza zdrowia p. Lityńskiego. Obecnie mamy przed sobą drugi rocznik tego wydawnictwa, z którego mamy zdać sprawę czytelnikom. Jak rocznik pierwszy tak i ten drugi składa się z kilku części, jak pierwszym razem tak i tym zajmiemy się tylko częścią higijeniczną.

Wrażenie, jakie ta część czyni, jest o wiele lepsze niż w pierwszym roczniku, a to z powodu, iż zachwalanie środków tajnych przeniesiono do części inseratowej; — aczkolwiek w ogóle zamieszczanie ogłoszeń o nich w Kalendarzu noszącym tytuł Kalendarza zdrowia miejsca mieć niepowinno, to przecież pomieszczenie ich w części inseratowej jest już mniej rażącem niż włączenie artykułów o nich do części higijenicznej.

Nie będziemy tu rozbierać pojedynczo artykułów części higijenicznej; niektóre z nich zaczerpnięto z Przewodnika higijenicznego inne znów drobniejsze ze Sokoła a wreszcie zamieszczono kilka oryginalnych,

całkiem odpowiednich. W tej postaci, jaką obecnie nadano części higijenicznej Kalendarza zdrowia, nic przeciw temu wydawnictwu mieć nie można, jest ono pod względem informacyjnym dobrze ułożone, rycinami przyozdobione a nic nie droższe od innych kalendarzy. — Pozostaje tylko usunąć i z ogłoszeń środki tajne a rozwinąć część higijeniczną tak, iżby stanowiła główną część Kalendarza zdrowia, jakby to nazwie jego odpowiadało, a wydawnictwo będzie pożytecznem a nawet pożądanem. **G.**

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* Doszła do rąk naszych kurenda (XII) konsystorza metropolitalnego lwowskiego obrz. łac., z której ustęp dotyczący działalności naszego „Towarz. opieki zdrowia“ w całości przytaczamy. N-r 537.

Istniejące w Krakowie „Towarzystwo zdrowia“, którego między innemi zadaniem jest starać się o poprawę stosunków higijenicznych tak publicznych jako i prywatnych, wydaje od roku miesięcznik pod tytułem „Przewodnik higijeniczny, Organ Towarzystwa Opieki zdrowia“. Obecna redakcya przedłożyła nam wszystkie dotychczas wydane numera z prośbą, abyśmy wydawnictwo to przez zalecenie onegoż Wielebnemu Duchowieństwu w usiłowaniach chwalebnych poparli. Przekonawszy się z przedłożonych nam numerów, że w treści swojej bardzo obfitej i pouczającej nic nie znajduje się, co by się z zasadami wiary św. i moralności nie zgadzało, a nadto mając zapewnienie redakcyi, że w tym samym duchu i na przyszłość rzeczony miesięcznik wydawać będzie, polecamy takowy Wielebnemu Duchowieństwu, aby według możności poczciwe a bardzo pożyteczne usiłowania „Towarzystwa zdrowia“ popierało.

Lwów dnia 11 Sierpnia 1890.

I wysoka c. k. Rada szkolna krajowa raczyła zwrócić uwagę wszystkich Dyrekcyi szkół średnich na „Przewodnik higijeniczny“ pismem z dnia 20 Grudnia do l. 20111, w którem czytamy:

„Czasopismo to, omawiając w sposób popularno-naukowy najżywotniejsze zagadnienia z zakresu higijeny, zasługuje na rozpowszechnienie, przedewszystkiem zaś pomiędzy tymi, którzy z urzędu swego zajmują się nietylko kształceniem ale oraz i wychowywaniem młodzieży.

C. k. Dyrekcya zechce zatem przedłożyć gronu nauczycieli do rozważenia, czy fundusze przeznaczone na zakupno środków naukowych, nie dozwoliłyby na zaprenumerowanie tego czasopisma dla tamtejszego zakładu.„

Dumni i szczęśliwi z tak łaskawej oceny pracy naszej przez wymienione dwie wysokie a kompetentne władze*, zdwoimy nasze usiło-

*) Jeneralny konsystorz książęco-biskupi krakowski zalecił łaskawie jeszcze przed rokiem Duchowieństwu dyecezyalnemu popieranie celów Towa-

wania, aby społeczeństwu nieść pożytek. Oby ono z nich chciało korzystać w większej mierze jak dotąd! Oby jak najrychlej upowszechniło się u nas przekonanie, że dobre zdrowie jest istotnie najważniejszą podwaliną szczęścia jednostek i rodzin jakoteż całego dalszego rozwoju społeczeństwa! Oby wreszcie wszyscy zrozumieli, że w tym względzie nie wystarcza dbać o zdrowie własne i swoich najbliższych, bo dopiero przez polepszenie stosunków zdrowotnych w całej okolicy, ubezpiecza sobie każdy swoje własne zdrowie!

* O wydanem przez Towarzystwo opieki zdrowia dziełku p. t. **„Wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszem roku życia“** orzekła c. k. krajowa Rada zdrowia, iż zasługuje na szerokie rozpowszechnienie. Wskutek tego wydało c. k. Namiestnictwo we Lwowie okólnik z d. 24 grudnia 1890 do l. 93877 do wszystkich c. k. Starostw w Galicyi polecając rozpowszechnianie między ludnością wiejską wymienionej książeczki. Kilku pp. Starostów zamówiło już znaczniejsze ilości, które wójtowie gmin rozbierają, — miejmy nadzieję, że inni pójdą za ich przykładem.

Z listu prywatnego, pisanego do nas przez jednego z gorliwych kapłanów okolic Krakowa dowiadujemy się, że odczytana wiejskim kobietom książeczka, o której wyżej mowa, wzbudziła wielkie zajęcie. Kobiety zgromadzone nie tylko wysłuchały uważnie treści, ale chcąc lepiej przyswoić sobie zawarte w niej wiadomości, prosiły o pośrednictwo w nabywaniu książek na własność. — Oby i inne okolice nasze wieśniaczki naśladować chciały!

* **Najwyższa Rada sanitarna** uchwaliła na inicyatywę radcy ministeryalnego Kusy'ego prosić ministeryum spraw wewnętrznych o pośrednictwo, aby uniwersytetom i państwowym szpitalom udzielono dostatecznych środków dla naukowego zbadania chorób zaraźliwych, oraz środków, mających na celu intenzywne popieranie badań bakteryologicznych i higijenicznych, koniecznych do zwalczenia pomienionych chorób Jednocześnie powierzono podkomitetowi przedłożenie sprawozdania co do materyałów potrzebnych w tej mierze, a zwłaszcza co do materyałów dla instytutów higijenicznych i co do pomieszczenia takowych.

Najwyższa Rada sanitarna uznała w zasadzie sprawę założenia izb lekarskich za słuszną i pożyteczną i uchwaliła zasadnicze punkta, według których przedłożony projekt do ustawy należałoby poddać odpowiedniej rewizyi.

* **Odczyty** z zakresu higijeny zaczynają coraz więcej się upowszechniać i interesować słuchaczy. Prócz szeregu odczytów, które się w Grudniu odbyły w Krakowie, w Rzeszowie i w Sanoku donoszą nam o odczycie p. J. Langhausa c. k. weterynarza powiat. w Gródku na temat „o gruźlicy u bydła i wpływie tejże na organizm ludzki“. 4-go Stycznia b. r. mówił Prof. Dr. H. Jordan we Lwowie „o zaba-

rzystwa naszego a w chwili zamknięcia dziennika otrzymaliśmy od przemyskiego konsystorza Biskupiege o. ł. zawiadomienie w bardzo łaskawych słowach o takiem samem zaleceniu w kurendzie III, z r. 1890. *Red.*

wach młodzieży", 10 Stycznia Dr. W. Plsek „o leczeniu gruźlicy metodą Dra Kocha", — a na 8 Lutego zapowiedziano odczyt fizyka lwowskiego Dra Pawlikowskiego na temat „ o chorobach zakaźnych". W Krakowie wreszcie mówił 11 b. m. prof. Dr. E. Bandrowski „o lekach tajnych."

* **Przewodnika gimnastycznego** „Sokół" Nr. 1. z Stycznia r. b. zawiera następującą treść: Nowy rok. — Zarys ćwiczeń na drążku (c d.) — O zmyśle mięśniowym (c. d.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Gimnastyka w Rosyji. – Kronika. = Od Administracji.

Cena roczna 1 złr. 50 ct.

Administracya we Lwowie pl. Chorążczyzny l. 3.

* **Zdrowie.** Nr. 63, z grudnia r. 1890 zawiera następującą treść: artykuł wstępny; — o stanie sanitarnym m. Warszawy w r. 1889. Kilka słów o śmiertelności i rozradzaniu się ludności gminy Bełżyce, Sanitarny stan pociągów; — Dział sprawozdawczy, — Kronika, — Notatki bibliografizyczne, — Ogłoszenia.

Redaktor D. J. Polak w Warszawa: Śto Krzyżka 25. — Cena rocznie 6 złr. w. a·

Redakcya uprasza o łaskawe nadsełanie wszelkich wiadomości dotyczących zdrowia publicznego i urządzeń higijenicznych w kraju, oraz sprawozdań z działalności instytucyj, zakładów, stowarzyszeń, o ile takowe mają związek z higijeną.

W ***Redakcyi „Przewodnika higijenicznego"*** są do nabycia następujące książki:

Prof. dr. Cybulski. **o wpływie szkoły współczesnej na fizyczny rozwój młodzieży.** Cena 25 ct.

Dr. L. Kopff. lekarz rządowy w Krynicy. **O zachowaniu się dyjetetycznem w czasie leczenia zdrojowego.** Cena 30 ct.

Dr. Ign. Schaitter, lek. miejski w Krakowie. **O szkodliwości mieszkań wilgotnych.** Cena 30 ct.

Prof. Dr. M. L. Jakubowski. **Wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszym roku życia.** Cena 1 egzemplarza 10 ct. — 100 egzemplarzy 5 złr. w. a.

Przewodnika higijenicznego rocznik I-szy z r. 1889 (9 numerów. Cena 1 złr.

Przewodnika higijenicznego rocznik II-gi z r. 1890. Cena 2 złr.

Obydwa te roczniki zawierają wiele gruntownie opracowanych i bardzo użytecznych artykułów dotyczących zdrowia.

Adres Redakcyi: Kraków, ulica Wiślna 5.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia.
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor **Prof. Dr. H. Jordan.**

Druk W. Korneckiego w Krakowie.